

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Espinacas con patatas hervidas
Salmón a la plancha
Ensalada
Fruta fresca de temporada

4
Judías verdes con patata hervidas
Pollo al horno
Patatas
Yogur natural

5
Sopa casera de ave con fideos
Cerdo al horno o a la plancha
Yogur natural

6
FESTIVO

7
NO LECTIVO

8
FESTIVO

11
Coditos en blanco
Gallo al horno
con ensalada de lechuga
Yogur natural

12
Crema de champiñón
Pollo al horno con patatas dado
Yogur natural

13
Lentejas con patatas
Tortilla francesa casera
y ensalada
Yogur natural

14
Crema de acelgas
Filete de ternera al horno o a la plancha
y champiñones con ajo y perejil
Yogur natural

15
Sopa de ave con arroz
Merluza al horno
con ensalada de lechuga
Yogur natural

18
Crema de acelgas
Filete de ternera al horno
o a la plancha
Yogur natural

19
Arroz en blanco
Bacalao al horno o a la plancha
y ensalada
Yogur natural

20
Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa
con ensalada
Yogur natural

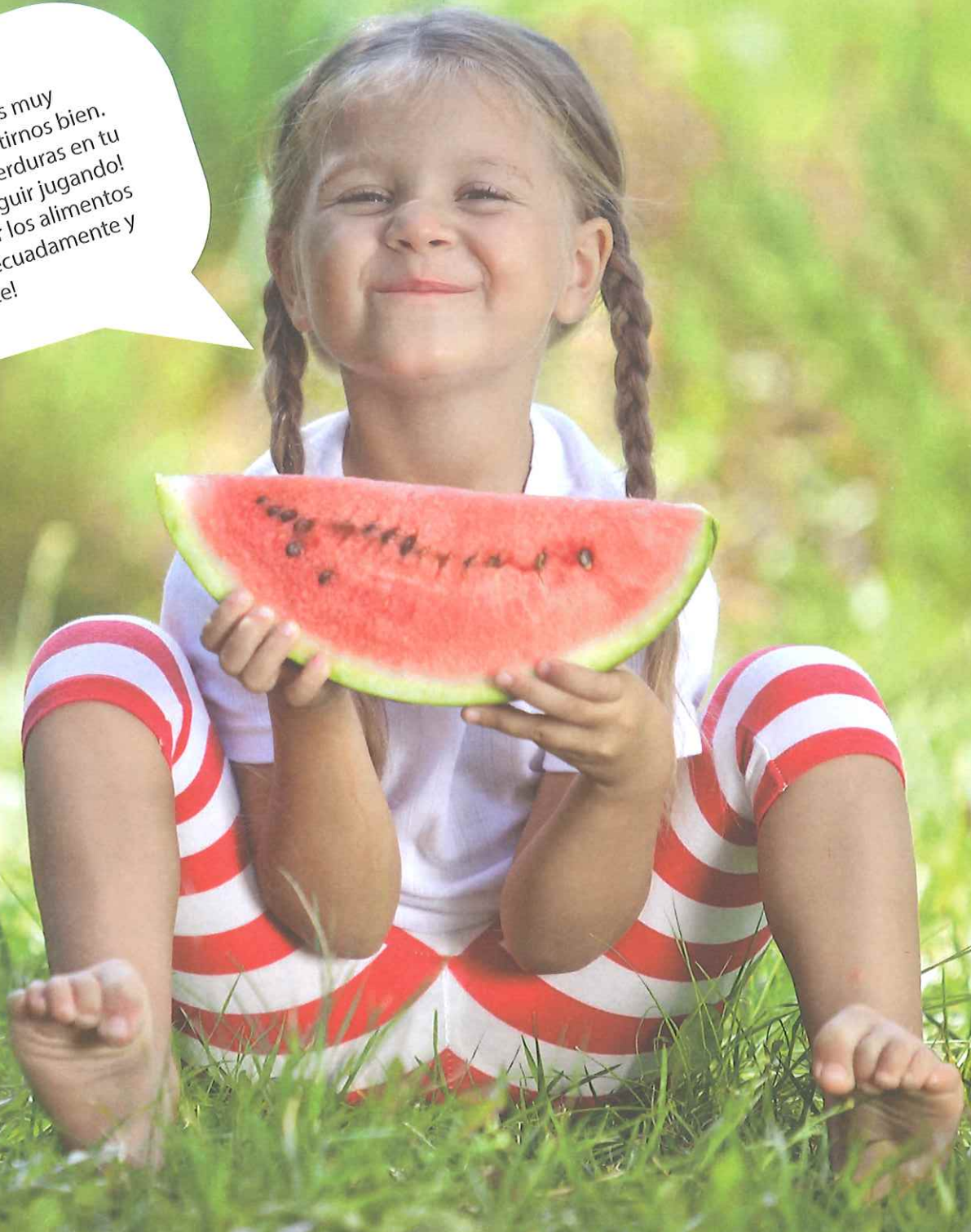
21
Crema de champiñón
Pollo al horno con patatas
asañas
Yogur natural

22
Menú navideño
Postre navideño

En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

¡A crecer!

Una alimentación equilibrada es muy importante para crecer sanos y sentirnos bien. Recuerda incluir siempre frutas y verduras en tu día para cargarte de energía y seguir jugando! Nosotros te ayudamos a conocer los alimentos que necesitas para nutrirte adecuadamente y ¡ser el más fuerte!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

serunion
educa



**COLEGIOS
MARIANISTAS**

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL
PARA FAMILIAS**

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com
www.serunion-educa.com